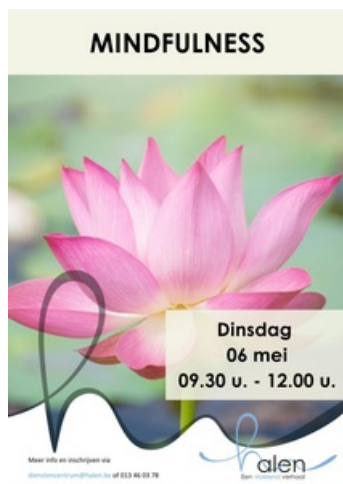


Mindfulness



Wil je anders leren omgaan met de 'dingen des levens', ook de minder aangename? Wil je je concentratie verhogen en meer rust ervaren? Dan is deze workshop iets voor jou.

We nemen even een momentje om te genieten en te voelen wat jij belangrijk vindt in je leven. Met simpele oefeningen, zoals korte meditatie leren we omgaan met pijn, stress en slapeloosheid. We leren te luisteren naar de behoefte(n) van ons lichaam.

Samen ontdekken we mogelijkheden om veerkrachtiger in het leven te staan.

Datum: dinsdag 6 mei van 09.30 u. tot 12.00 u.

Prijs: € 4, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.

Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2b.

Inschrijven verplicht.

Uitvoerder

LDC De Klapstoel

Wanneer

di 6 mei 2025 van 09:30 tot 12:00

Waar

LDC De Klapstoel antenne Halen

Sportlaan 2b
3545 Halen

- tel: 013 46 03 78
- e-mail: dienstencentrum@halen.be

Prijs

€4.00

Reserveren

- tel: 013460378
- e-mail: dienstencentrum@halen.be

Organisatie en contact

LDC De Klapstoel

Sportlaan 2 b
3545 Halen

- tel: 013 46 03 78
- e-mail: dienstencentrum@halen.be